

# ЕТАПИ В МНОГОГОДИШНАТА ПОДГОТОВКА НА ХАНДБАЛНИТЕ ВРАТАРИ

Милена Аврамова<sup>1</sup>, Кристина Петкович<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“, <sup>2</sup> Факултет по спорт и физическо възпитание, Университет в Ниш

## ORCID

Milena Avramova – <https://orcid.org/0000-0002-9402-4534>

Kristina Petkovic – <https://orcid.org/0000-0003-4327-4186>

## РЕЗЮМЕ

Специфичните функции на хандбалния вратар предполагат специално внимание и профилирана тренировъчна методика, които спомагат за повишаване на ефективността на спортното му обучение. Пътят към върховете на вратарското майсторство е много сложен. Той се определя от владенето на технико-тактически похвати и нивото на специални качества. Ето защо си поставихме за цел да оптимизираме подготовката на хандбалните вратари в отделните етапи на обучение. Дадените от нас цели и съдържание на учебния материал в петте етапа на обучение на многогодишната подготовка на вратаря ще улеснят и оптимизират работата на треньорите в подготовката на вратарите.

*Ключови думи:* хандбални вратари, етапи, многогодишна подготовка

# STAGES IN THE MANY YEARS OF TRAINING OF HANDBALL GOALKEEPERS

Milena Avramova, Kristina Petkovic

<sup>1</sup>National Sports Academy, Department of Basketball, Volleyball and Handball

<sup>2</sup>Faculty of sport and physical education, University of Nis

## ABSTRACT

The specific functions of the handball goalkeeper presuppose special attention and profiled training methodology, which help to increase the efficiency of their sports training. The road to the top of goalkeeping is very difficult. It is determined by the mastery of technical and tactical techniques and the level of special qualities. That is why we set ourselves the goal of optimizing the training of handball goalkeepers in the various stages of training. The goals and content of the training material given by us in the five stages of training of the long-term training of the goalkeeper will facilitate and optimize the work of the coaches in the preparation of the goalkeepers.

*Key words:* handball goalkeepers, stages, many years of training

## ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременния хандбал вратарският пост е основен. Вратарят е фигура в отбора, от която до голяма степен зависи стилът на игра както в защита, така и в нападение. Той е

главният организатор на защитата. Неговото умение да съчетава играта си с тази на защитниците спомага за по-лесното неутрализиране на най-ефективните противникови нападатели. С точно и своевременно подаване от него се поставя началото на атаката на отбора, особено сега, когато се дава приоритет на бързата игра, изразяваща се в светкавична контраатака и мигновено изпълнение на бърз център. До голяма степен първото подаване определя и вида на нападението.

Специфичните функции на вратаря предполагат специално внимание както при селекцията и началната подготовка, така и при профилираната тренировъчна методика (Кръстев, Николаев, 1989). На практика обаче виждането на повечето треньори е „вратарят си знае какво трябва да прави“. Фактически е налице диалектичното противоречие, което се изразява в това, че: вратарят е „половин отбор“ и е с решаващо участие за победата, а всъщност най-малко внимание и време се отделят за селекцията, началната и специфичната му подготовка.

Във връзка с подготовката на хандбалния вратар Аврамов (2015) прави заключението, че моделирането на дадени показатели трябва да се извърши в по-ранен етап от спортната подготовка. Според автора децата още в ранна детска възраст проявяват специфични характеристики за вратарския пост.

Многогодишната спортна подготовка се определя като единна педагогическа система, която осигурява приемственост на целите, задачите, средствата, методите и формите на подготовка в различните възрастови групи в процеса на спортното усъвършенстване.

Спортната подготовка е била обект на изследване от редица автори в различни спортни дисциплини (Аврамов, 2015; Аврамов, Аврамова, 2020; Аспарухов, 2020; Йотов, 2011; Антонова, 2015; Борукова, Пейков, 2020; Чанев, 2013; Цанкова, 2018; Маркович, 2019).

## **МЕТОДИКА**

Целта на нашата разработка е оптимизиране подготовката на хандбални вратари в отделните етапи на обучение.

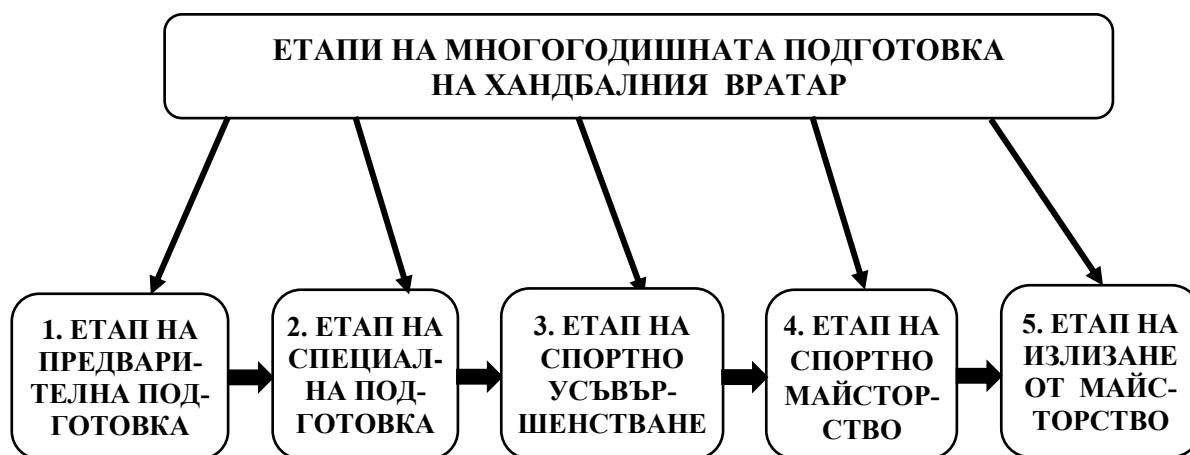
За реализиране на основните задачи и постигането на целта е приложена комплексна методика от:

- литературно проучване, в което са разгледани наличните литературни източници и програми и е извлечена необходимата информация;
- теоретико-логически анализ, където анализирахме и сравнихме разработени във времето оскъдни материали относно многогодишната подготовка на вратарите.

## РЕЗУЛТАТИ

Основната насоченост на многогодишната спортна подготовка е постигането на високи спортни резултати чрез осигуряване на оптимално съотношение на различни страни на спортната подготовка на състезателите през различните етапи. Тя гарантира планомерно, постепенно увеличаване на обема и интензивността на тренировъчните и състезателните натоварвания в съответствие с биологичната възраст и индивидуалните възможности на спортистите на всеки етап от многогодишната спортна подготовка.

Направеното от нас литературно проучване, в което са разгледани наличните литературни източници и програми, изследвания и наблюдения, собственият състезателен и педагогически опит ни дават основание да разгледаме и разделим многогодишната подготовка на хандбалния вратар на пет етапа (Фигура 1).



**Фигура 1.** Етапи на многогодишна спортна подготовка на хандбалния вратар

1. Етап на предварителна подготовка с деца на възраст от 7 до 10 години.
2. Етап на специална подготовка с деца на възраст от 11 до 14 години.
3. Етап на спортно усъвършенстване с деца на възраст от 15 до 18 години.
4. Етап на спортно майсторство работа в периода от 19 до 35 години
5. Етап на излизане от спортно майсторство след 35-годишна възраст.

При особени случаи е възможно по-ранно преминаване в по-горна група. Особено талантливите вратари, изпреварващи в развитието си своите връстници. Това обаче става по пътя на научното аргументиране, като не се допуска вредно изкуствено форсиране.

Високоэффективната методика на спортната подготовка и състезания в частност е една прогностична система. Тази система следва да осигури рационалност и оптималност за индивида и отбора като цяло в последователността, сложността на напрежението на тренировъчните задачи, в цялостния процес на многогодишната спортна подготовка (Кръстев, Николаев, 1989).

### ***Цели и съдържание на учебния материал в съответните етапи:***

#### ***Етап на предварителна подготовка: 7–10 години***

Този етап сме разделили на два подетапа. Първият обхваща деца на възраст 7–8 години. Вторият – на 9–10 години.

Основната цел на този етап е насочване към подготвителните групи за двигателно надарени деца и определяне на най-подходящите за поста вратар.

Физическата и техническата подготовка са водещи за този етап.

Физическа подготовка – бързина (бързина на реакцията), координация, гъвкавост, издръжливост. За този етап е характерно развиването на качествата в подвижни и подготвителни игри за хандбал.

Техническата подготовка е свързана със запознаване с основните технически похвати – техника на бягане, основен стоеж, придвижване във вратата, избиване на високи топка, избиване на ниски топки, противодействие на стрелба от крилата, подаване за бърз пробив и бърз център.

Тактическата подготовка в този етап трябва да е тясно обвързана със съответната теоретична подготовка (съобразена с възможностите за възприемане на децата в тази възраст – внимание, ориентация във вратата, промяна на решението). Техническата подготовка тук е насочена към: избор на място на заемане на ъглополовящата, движение по топката, подаване за контраатака.

Психологическа подготовка:

- уважение и респект към треньора, съотборниците, опонентите и съдията;
- децата на тази възраст трябва да се научат да приемат пораженията;
- запознаване със спецификата на вратарския пост, неговата позиция и отговорност (в тази възраст резултатът не най-важен).

#### ***Етап на специална подготовка: 11–14 години***

Основната цел е да се осъществи специализирана, основна подготовка.

В този етап подготовката на вратаря, за разлика от полевите играчи, имат двойна задача. Първо, да се проведе многостранно обучение в техника и да се усъвършенстват всички технически и тактически елементи, за да могат по-пълноценно да се ориентират в замислите на опонентите. Второ, да овладеят в цялост съвкупната игра на вратаря.

Физическа подготовка – бързина, координация със и без топка, гъвкавост, развиване на аеробни и анаеробни възможности.

Техническа подготовка – непрекъснато усъвършенстване на вратарските техники, изучените и усъвършенствани техники се разширяват според местонахождението на отпавените стрелби – от пивота, от крилата, от свързките и 7-метровите хвърляния.

Тактическа подготовка – усъвършенстват се стратегически и тактически умения за противодействие срещу различни системи на игра и персонални противодействия към стрелците титуляри. Вратарите се обучават в предварително наблюдение на пробив, за правилно решение срещу бързите пробиви на опонента, взаимодействие със защитник.

Психологическа подготовка – комуникация с треньор и вземане на самостоятелни решения, разбиране и овладяване на емоциите.

#### ***Етап на спортно усъвършенстване: 15–18 г.***

Основната цел на този етап е повишаване коефициента на вратарска ефективност. Това естествено ще се постигне чрез усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата и психологическата подготовка.

Физическа подготовка – развиване на обща и специална издръжливост, развиване на бързина и експлозивна сила, усъвършенстване на координационните способности, целенасочено развиване на гъвкавост в тренировъчните занимания.

Техническа подготовка – продължава усъвършенстването на техническата подготовка от предния етап, усъвършенстване на пласирането и заставане на ъглополовящата, способност за работа с по-сложни упражнения.

Тактическа подготовка – „професионално развиване на усета към топката, усъвършенстване на пласирането при стрелба и работата със защитниците, пресичане на противниковия пас за бърз пробив, противодействие при 9-метрово хвърляне, подаване за контраатака на своя отбор.

Психологическа подготовка – вземане на решения и поемане на отговорност, способност за самооценка, способност за амбиция към допълнителни тренировъчни занимания.

Този етап е решаващ за реализиране на талантиви вратари, затова работата в него е отговорна и трябва да се води прецизно с високо педагогическо майсторство.

#### ***Етап на спортно майсторство: 19–35 г.***

Това е етап с много активен спортен календар, с изобилстващи контролни и официални срещи, в които вратарят се поставя на сериозно състезателно изпитание. Ние смятаме, че в този етап работата на вратаря е занемарена, нерядко се допускат и курйози – нито една тренировка в месеца специално за вратаря.

За да се избегне застоят в развитието и усъвършенстването, е необходимо да се раз-  
нообрази, разшири и завиши по обем и интензивност общата и специалната физическа  
подготовка – като база за скок и в другите видове подготовка.

Физическа подготовка – това е периодът за максимално развиване на физическите  
качества, работа със съвременни средства за физическа подготовка, способност за издър-  
жане на тежки натоварвания в съчетание с добро възстановяване.

Технико-тактическа подготовка – ежедневна работа за вратарска техника и пълен  
завършек на вратарската техника (основен строеж, придвижване, противодействие при  
стрелба), способност на вратаря да ръководи защитата, утвърждаване на собствен стил  
на игра, трупане на опит и познание как да се използва, умение за ясни взаимодействия  
защитник – вратар, усъвършенстване на залъгващите вратарски действия.

Психологическа подготовка – максимална устойчивост на външен натиск (публика,  
резултат и др.), способност за самооценка, способност на вратаря да се пребори с конку-  
ренцията и да стане първи избор, желание и амбиция за добро представяне и селектиране  
в националните гарнитурни.

#### ***Етап на излизане от спортно майсторство – след 35 г.***

Последният етап не е характерен за всички вратари. Голяма част от тях вече са се  
оттеглили. През този етап се забелязва сумарно намаляване на обема на тренировъчното  
и състезателното натоварване. Трябва да се обърне внимание на научното и медицинс-  
кото осигуряване на контрола при подготовката в този етап.

Физическа подготовка – намаляване на голяма част от работата за физически качес-  
тва, превантивно-стабилизиращи упражнения, работа по специална програма, адапти-  
рана към определени физически ограничения.

Технико-тактическа подготовка – всекидневна работа и поддържане на високо ниво,  
използване на опита за четене на играта (антиципация).

Психологическа подготовка – способност за лидерска роля в отбора, удоволствие от  
всеки миг, прекаран на терена, подготовка за предстоящото оттегляне.

## **ДИСКУСИЯ**

При сравнително равностойни противници победата се изковава от вратаря. Дръз-  
ките, самоотвержени и успешни прояви са мощно психологическо оръжие. Спасените от  
вратаря стрелби в кризисен момент мотивират отбора и повишават самоувереността му  
и ,обратно, когато се допуснат вратарски голове, веднага се забелязва понижаване на  
тонуса, което води до наситена с грешки игра. Като най-важни и с най-голям принос за

победата се определят спасените стрелби при т.нар. тежки моменти в мача. Това са случаите, когато вратарят противодейства успешно на 7-метрово хвърляне, спасява голове при равенство в резултата, добрите му прояви при колеблив резултат или при числено неравенство (Кръстев, Николаев, 1989).

Проблемът за непосредствената психологическа подготовка на спортиста за състезание е разгледан от специалистите (Видич, 1978), които стигат до извода, че същността на мобилизационната готовност на вратаря в играта хандбал се състои в готовността му за активни защитни действия и се явява отражение на неговата игрова дейност, за успешно осъществяване на което е необходима определена активизация на редица физиологични и психологични процеси.

Този проблем е разгледан и от Арсланагич (1972), който смята, че важен дял в играта на вратаря имат периферно сензорната система, праговете на раздразнение, бързината на протичане на сензорните и рефлекторните импулси, както и всички фактори на мисловната реакция.

Някои нови изследвания показват, че освен времето за реагиране голямо значение има и антиципацията. Тя е свързана с предварителна информация за стрелбата на противниковите играчи от различни позиции (Върбанов, 2015).

В зависимост от ръстовите данни и качества вратарите се ориентират към индивидуален стил на игра. Под стил на игра на вратаря се разбира индивидуалният маниер на изпълнение на технико-тактическите похвати със и без топка с оглед максимално висока ефективност.

Различният стил на вратаря е възможно да се разграничи по няколко начина. Различията могат да се забележат във вратарския стоеж, в начина на отразяване на топката, в темперамента.

Авторите са на мнение, че в еволюцията на хандбалната игра са се формирали три стила на пазене: футболен, класически и комбиниран.

В зависимост от стила на пазене, разстоянието от топката, начина на стрелба, индивидуалните особености и мобилизационната готовност различаваме няколко разновидности на основния стоеж на вратаря в средата на вратата. По отношение на разположението на тялото – висок, среден и нисък. Положението на ръцете се променя във вертикалната равнина нагоре и надолу, в хоризонталната ръцете се приближават и отдаляват от тялото, а в сагиталната ръцете се отвеждат напред и назад.

Горепосочените автори са на мнение, че основните стоежи на вратаря трябва да му осигурят постоянна готовност за противодействие. Той трябва да запази винаги стабилно равновесие, разпределяйки тежестта на тялото върху двата крака.

Ив. Йотов (2011) анализира играта на вратаря при пласирането му при стрелба от петте зони пред вратарското поле. Авторът стига до следните изводи, че вратарят трябва да се пласира винаги срещу ръката с топка, никога да не застава на една линия със защитника. Да бъде малко встрани от него на 30–40 см. Да се ориентира по играта на защитника.

Основните варианти в случая са два:

- Когато защитникът е покрил хвърлящата ръка на нападателя. Тогава вратарят се насочва към покриване на близкия ъгъл, защитникът покрива далечния.
- Когато защитникът е надигран от нападателя и ръката с топка е свободно насочена към вратата. Вратарят застава срещу нея, защитникът се стреми да покрие близкия ъгъл.

Митя Видич (1978) пише: „Вратарят трябва да бъде добре подготвен всестранно. За да се постигне това, той трябва да е първият между играчите, за които е необходима индивидуална тренировка. След индивидуалната тренировка вратарят трябва да посвети време и на общата тренировка“.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

От всичко казано дотук можем да обобщим, че съвременните вратари трябва да владеят един многостранен технико-тактически потенциал от двигателни умения и действия. Те трябва да имат широк кръг от теоретични знания относно принципите на поведенческата си дейност, правилата на играта и др. В процеса на състезанията вратарите трябва да притежават психическа устойчивост, концентрираност и разпределение на вниманието, стабилна мотивация и др. Вратарят трябва да премине през три форми на подготовка – индивидуална, групова и отборна. Вратарите трябва да притежават специална физическа подготовка.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Аврамов, Е. (2013). Сравнителен анализ на антропометричните показатели ръст и тегло между пивота и останалите игрови постове в хандбала. *Спорт и наука*. Изв. брой 3, ISSN 1310-3393.// Avramov, E. (2013). Comparative analysis of anthropometric indicators of height and weight between the pivot and other playing positions in handball. *Sport I nauka*. Izv. No. 3, ISSN 1310-3393

Аврамов, Е. (2015). *Актуални проблеми в подготовката на подрастващи хандбалисти*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-954-718-427-5.// Avramov, E. (2015). *Current problems in the training of adolescent handball players*. NSA PRESS. ISBN 978-954-718-427-5.



Антонова, В. (2015). *Оптимизиране на началното обучение по волейбол*. БОЛИД-ИНС.С. ISBN 978-945-394-174-2.// Antonova, V. (2015). *Optimizing the initial training in volleyball*. BOLID-INS.S. ISBN 978-945-394-174-2.

Аспарухов, Я. (2020). Анализ на антропометричните показатели и специфичната работоспособност при подрастващи баскетболисти. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, Том 1, София: НСА Прес, 15–22, ISSN 2682-9908. // Asparuhov, I (2020). Analysis of anthropometric indicators and specific performance in adolescent basketball players. *Godishnik of the National Sports Academy "Vasil Levski"*, Volume 1, Sofia: NSA Press, 15-22, ISSN 2682-9908.

Борукова, М., Пейков (2020). Сравнителен анализ на нивото на физическа дееспособност на 15–16-годишни ученици преди и след периода на изолация за COVID-19. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, Том 2, София: НСА Прес, 294–305, ISSN 2682-9908. // Borukova, M., Peikov (2020). Comparative analysis of the level of physical capacity of 15-16 year old students before and after the isolation period for COVID-19. *Godishnik of the National Sports Academy "Vasil Levski"*, Volume 2, Sofia: NSA Press, 294-305, ISSN 2682-9908.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС. С. ISBN 978-945-718-425-1.// Varbanov, I. (2015). *Contemporary trends in handball*. NSA PRESS. ISBN 978-945-718-425-1.

Йотов, И. (2011). *Хандбал – оптимизиране на подготовката*. Монография. П. Стови ЕООД // Yotov, I. (2011). *Handball - optimizing training*. Monograph. P. Stovi EOOD.

Кръстев, Н., Николаев, М. (1989). *Подготовка на вратаря. Хандбал*. С. НСА ИПБ // Krastev, N., M. Nikolaev (1989). *Goalkeeper training. Handball*. S. NSA IPB

Цанкова, М. (2018). Корелационна структура на физическото развитие, специалната физическа подготвеност при 16-годишни баскетболистки. *Спорт и наука*. Изв. брой 1, ISSN 1310-339, 167–173. // Tsankova, M (2018). Correlation structure of physical development, special physical fitness in 16-year-old basketball players. *Sport i nauka. Izv. No. 1*, ISSN 1310-339, pp. 167-173.

Чанев, С. (2013). Оценка на резултатите на спортната подготвеност на хандбалистите (12–13-годишни) от отбора на „Спартак“ – Варна. *Спорт и наука*. Изв. брой 3, ISSN 1310-3393.// Chaney, S (2013). Evaluation of the results of the sports readiness of the handball players (12-13 years old) from the team of "Spartak" - Varna. *Sport i nauka. Izv. No. 3*, ISSN 1310-3393.

Arslanagic, A. (1979) *Na rukometnom голу*. Belgrad.

Avramov, E., Avramova, M. (2020). Analysis of Distance Handball Education in Students from the National Sports Academy. *Pedagogy. Bulgarian Journal of Educational Research and Practice* volume 92, number 7s – Special issue pp. 312-320ISSN 0861-3981

Markovich, K. (2019). *The effects of special training program on the kinematic parameters of the jump shot among elite family handball players*. *Facta Universitatis*. Vol 17 No. 3, ISSN 1451-740-X, pp. 507-514.

Vidic, M. (1978) *Savremeni rukomet*. Belgrad

**Автор за кореспонденция:**

**Милена Аврамова**

Национална спортна академия „Васил Левски“,  
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“,

e-mail: milena-avramova@abv.bg